



Có phải bạn
muốn giao
hợp, nhưng
không muốn
có con? Hãy
tìm hiểu cách
ngừa thai qua
kế hoạch hóa
gia đình.

KẾ HOẠCH HÓA GIA ĐÌNH

Tìm Hiểu Xem Phương Pháp Nào Thích Hợp với Bạn

Những Lý Do cho Kế Hoạch Hóa Gia Đình

Những phụ nữ nào biết hoạch định khi nào thì nên có thai họ luôn có một sức khỏe tốt. Họ không dễ mang thai nếu họ không muốn có con. Họ rất ít khi phải phá thai. Họ ít khi bị vấn đề với sức khỏe. Hoạch định khi nào bạn nên có thai sẽ cho bạn những chọn lựa tốt hơn về việc làm và việc học.

Chọn Ngừa Thai

Sau đây là những điều mà bạn nên suy xét:

- Sức khỏe của bạn
- Bao lâu bạn giao hợp một lần
- Số người và vai trò của những bạn tình của bạn
- Nếu hoặc khi nào bạn muốn có con sau này
- Những phương pháp ngừa thai hữu hiệu như thế nào

- Tốn kém ra sao
- Những nguy cơ hoặc phản ứng phụ
- Dễ dàng như thế nào để nhận đồ dùng ngừa thai và cách sử dụng

Những Cách Ngừa Thai

Có rất nhiều cách ngừa thai. Những cách sau đây miễn phí cho những người có Medi-Cal. Hãy hỏi bác sĩ để biết cách nào thích hợp với bạn.

Những Điều Cần Biết Thêm

Hầu hết những cách ngừa thai KHÔNG bảo vệ cho bạn tránh bệnh HIV và những bệnh truyền nhiễm khác qua tình dục (STD). Cho con bú sữa mẹ, ngưng giao hợp trước khi xuất tinh hay đi rửa sau khi giao hợp đều không hữu hiệu nếu muốn ngừa thai.

Hãy làm chủ con người của bạn. Học cách ngừa thai nếu bạn không muốn có con. Bác sĩ của bạn là người nói cho bạn biết những điều gì thích hợp với bạn.

Cách Ngừa Thai	Sự Hữu Hiệu Như Thế Nào	Nhận Xét
Kế Hoạch Hóa Gia Đình Theo Phương Pháp Tự Nhiên	Dùng những phương tiện ngăn cản hoặc không nên giao hợp trong thời kỳ trứng rụng hàng tháng nơi người phụ nữ.	Cần sự hỗ trợ nơi người bạn tình của bạn.
Chất hooc môn (thuốc viên, thuốc chích, băng dán)	Ngăn không cho trứng rụng mỗi tháng nơi người phụ nữ để họ khỏi thụ thai.	Rất hữu hiệu nếu dùng đúng. Có thể có những phản ứng phụ. Không hợp đối với một số phụ nữ.
Đặt Vòng Xoắn (IUD)	Đặt một vòng nhỏ trong tử cung để tinh trùng khỏi vào.	Rất hữu hiệu. Phải do bác sĩ đặt vào.
Những đồ cản (bao cao su, màng chắn cổ tử cung, loại bọt)	Ngăn không cho tinh trùng vào tử cung.	Rất dễ dùng. Phải dùng mỗi lần bạn giao hợp.